અંક : ૦૫ નવેમ્બર ૨૦૨૨

દશનામ

સરક્યુલર

- **અંધવિશ્વાસ** અથવા **અંધશ્રદ્ધા** નક્કર **કારણો** કે **જ્ઞાન** પર આધારિત હોતા નથી...
- **મતદાન જરૂરી** છે... **લોકશાહી**ને જીવંત રાખવા...
- **આત્માને** ઉપદેશ...
- જો કોઈ વાત **યાદ** ના આવે તો **આંખો બંધ** કરીને યાદ કરો, સ્મૃતિમાં **૨૩%** વધારો થાય છે...
- કેટલીક એવી **રમતો** અને **વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગ** છે, જેના દ્વારા વિદ્યાર્થીની **એકાગ્રતા** અને **યાદશક્તિ**માં નોંધપાત્ર **વધારો** કરી શકાય છે...
- તમારામાં કયુ **જીનિયસ** છૂપાયું છે?

વર્ષ : ૦૧

●

અંક : ૦૫

●

નવેમ્બર ૨૦૨૨

●

તંત્રી

લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

તંત્રીલેખ...

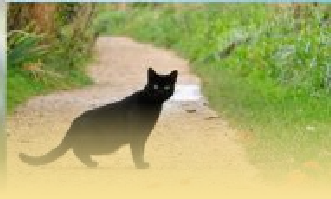
ઈશ્વરનું વર્ણન શબ્દોમાં શકય નથી...

આપણે કોઈની પણ પ્રશંસા કે ટીકા કરતાં સમયે વિશેષણોનો ઉપયોગ કરતા હોઈએ છીએ. જે નથી તેનો ઉલ્લેખ કરવામાં વધારાના શબ્દોનો પ્રયોગ થશે, પરંતુ કયારેક જે છે એ જ એટલું વિશાળ, અદ્‌ભુત હોય તો તેનું વર્ણન કરવામાં શબ્દો પણ ખૂટી જાય છે. કથા-સત્સંગમાં પ્રવચન કરતાં સમયે પરમાત્માના ગુણગાન ગાવામાં ઘણી વખત શબ્દો ઓછા પડે છે. આથી જ સંતોએ કહ્યું છે કે ઈશ્વરને શબ્દોમાં વ્યકત કરી શકાતો નથી. આવી જ સ્થિતિ રાવણની સામે તેનાં ગુપ્તચરોની હતી. રાવણે રામની સેના અંગે માહિતી માગી. રાક્ષસ ગુપ્તચરો રામના પ્રભાવમાં ડૂબેલા હતા. આથી શબ્દોથી બહાર જઈને તેનું વર્ણન કરવા લાગ્યા. સુંદરકાંડમાં લખ્યું છે કે, અનેક રંગોના રીંછ અને વાનરોની સેના છે, જે વિશાળ શરીરવાળા અને ભયાનક છે. જેણે નગર સળગાવ્યું અને તમારા પુત્રની હત્યા કરી, તેનામાં અસંખ્ય હાથીઓની શક્તિ છે. જોકે અહંકાર ધ્વનિનો સ્વાદ બદલી નાંખે છે. તેથી રાવણને એમ લાગ્યું કે આ મારા વખાણ થઈ રહ્યાં છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

અનુક્રમણિકા...





અંધવિશ્વાસ અથવા અંધશ્રદ્ધા નક્કર કારણો કે જ્ઞાન પર આધારિત હોતા નથી...



શશીપુરી પી. ગોસ્વામી
સુરત

અંધવિશ્વાસ અથવા અંધશ્રદ્ધા એ એક માણસોના મનની માન્યતા છે. આ માન્યતા નક્કર કારણો કે જ્ઞાન પર આધારિત હોતી નથી, પરંતુ લોકવાયકા કે પરાપૂર્વેથી ચાલી આવતી પરંપરાઓ પર આધારિત હોય છે.

આદિકાળમાં મનુષ્ય અનેક ક્રિયાઓ તથા ઘટનાઓ પાછળનાં કારણોને સમજી ન શકતો હતો. તેઓ અજ્ઞાનવશ એમ સમજતા હતા કે એની પાછળ કોઈ અદૃશ્ય શક્તિ રહેતી હોય છે. વર્ષા, વીજળી, રોગ, ભૂકંપ, વૃક્ષપાત, કુદરતી આપત્તિ વગેરે ઘટનાઓને અજ્ઞાત તથા અજ્ઞેય દેવ, ભૂત, પ્રેત અને પિશાચનાં પ્રકોપનું પરિણામ તરીકે માનવામાં આવતું હતું. વર્તમાન વિજ્ઞાનનો પ્રકાશ થઈ જવા છતાં પણ આવા વિચાર વિલીન ન થવા પામ્યા, પ્રત્યુત આ માન્યતાઓની અંધવિશ્વાસ તરીકે ગણના થવા લાગી.

સમય જતા મોટા ભાગની અંધશ્રદ્ધાઓમાં સામાન્ય રીતે ઘટાડો જોવા મળ્યો છે.

આપણે ત્યાં કેટલીક સંસ્કૃતિઓમાં કાળી બિલાડી ખરાબ અથવા સારા શુકનની નિશાની ગણાય છે. ભારતમાં મોટાભાગની જગ્યાએ લીંબુ-મરચુ લગાવવાથી ખરાબ નજર દૂર થાય છે તેવી અંધશ્રદ્ધા છે. હજુ પણ મોટાભાગના પરિવારોમાં બાળકોના ગાલ કે કપાળ પર કાળું ટીકું કરવાથી નજર લાગતી નથી તેવી વ્યાપક અંધશ્રદ્ધા છે.

ELECTION





મતદાન જરૂરી છે... લોકશાહીને જીવંત રાખવા...



શૈલેષગીરી બી. ગોસ્વામી
જામજોધપુર

ગુજરાતમાં ચુંટણીના પડઘમ વાગી રહ્યા છે ત્યારે દેશના જવાબદાર નાગરિક તરીકે મતદાન કરવું એ આપણી પવિત્ર ફરજ છે. જેનાથી આપણી આદર્શ લોકશાહી જીવંત રાખી શકાશે.

ભારતમાં નાગરીકોને સર્વોચ્ચ માનવામાં આવે છે. દેશમાં લોકશક્તિથી મોટી કોઈ શકિત નથી, તેથી ગામ, શહેર કે છેવાડાના નેસડા સુધી વસવાટ કરતા, દરેક ભારતીય નાગરિક, પોતાના મતદાન અધિકારનો ઉપયોગ કરી, પ્રામાણિક, સક્ષમ, વફાદાર હોય, તેવા યોગ્ય લોકોને નેતૃત્વ સોંપવુ જરૂરી છે. જેથી સાચા અર્થમાં લોકશાહીને જીવંત રાખી શકાય.

આઝાદીના ૭૫ વર્ષ બાદ, પણ ઘણા લોકો મતદાનનું મુલ્ય સમજતા નથી અને મતદાનથી અળગા રહે છે. પરિણામે, ઘણીવાર ખોટા અને ભ્રષ્ટાચારી નેતાના હાથમાં સત્તા આવતા કૌભાંડો થતા જોવા મળે છે. ભ્રષ્ટ નેતાઓ ચૂંટણી ત્યારે જ જીતે છે. જ્યારે તમામ નાગરિકો મતદાનમાં ભાગ લેતા નથી. જો આપણા વિસ્તારમાં યોગ્ય વ્યક્તિ નથી ચૂંટાતો તો તેના માટે આપણે પોતે જ જવાબદાર છીએ.

આપણા દેશના રાષ્ટ્રપતિનો એક મત છે, વડાપ્રધાનનો પણ એક મત છે અને આપણો પણ એક મત છે. મતદાનની બબતમાં આપણે રાષ્ટ્રપતિ અને વડાપ્રધાનની સમકક્ષ છીએ, માટે..., આગામી વિધાનસભાની ચૂંટણીમાં મતદાન કરવું અને મતદાન અંગે જાગૃતિ ફેલાવવી તે ભારતીય નાગરિક તરીકે આપણી સૌની પવિત્ર ફરજ છે...

આત્માને ઉપદેશ...

પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત



ગુરૂતણો મહીમા સુણો, સર્વે સજ્જન ભ્રાત,
ત્રીગુણ દેવા રૂપથી, બની ગયા સાક્ષાત્.

આ સંસારના વિષે આતમ તત્ત્વજ્ઞાની જન હર્ષ શોક પામતા નથી. કારણ કે તેઓ સમજે છે કે આ જગતમાં પરમાત્મા આત્મ સ્વરૂપે વ્યાપક છે. પરમાત્મા કંઈ દૂર નથી. તમારા આત્માની અંદર વિચાર કરી જુઓ કે આત્મા એ જ ઈશ્વર છે. એમ માલુમ પડશે. આત્મ તત્ત્વ જોવાથી સદ્ગતિને પ્રાપ્ત થાય છે અને ઈશ્વરની સંગાથે બ્રહ્મ મળી જાય છે.



અ ા જી ૮ ા , આત્મજ્ઞાન સમજી તેની પ્રાપ્તિ કરી આત્માની શોધ કરવા માટે જ છે. તે માટે જાણવું જોઈએ કે હું કોણ છું? આત્મા શું છે? આ સર્વે માયાની ઉત્પતિ શી રીતે થઈ છે? અને તે સર્વે વસ્તુ શું છે? તે સર્વેનો અનુભવ કરવો જોઈએ. તેના માટે કોઈ અદ્યાપિ અનુભવી, આત્મજ્ઞાની, ગુરૂ કરીને તેના સત્સંગથી સર્વે વસ્તુનો અનુભવ કરી તથા સર્વેનો અર્થ સમજી લાભ લેવો જોઈએ અને આત્માનો આનંદ ગ્રહણ કરવો જોઈએ. જેથી આ અજ્ઞાનરૂપી અંધકાર દૂર થાય અને અનુભવરૂપી પ્રકાશ હૃદયમાં પ્રગટ થાય તથા સર્વ ભ્રમણા મટી જાય. મનને સંતોષ થાય, અને નિર્ભય પદ પમાય, માટે આ અલ્પબુદ્ધિથી કહું છું તે ધ્યાન આપશો.

આ સંસારની ઉત્પત્તિ વિષે લખ્યું છે કે, પહેલાં તો શૂન્ય સત્ નિરંજન હતો. નિરાકાર વસ્તુ હતી અને તે છે છે ને છે તેને કાંઈ પણ કહી શકાય તેમ નથી. તેના નામ ઠામ પણ નહોતાં અને રંગ રૂપ પણ નહોતું. પણ વસ્તુ અલક્ષ હતી, કે કોઈના લક્ષમાં આવે નહીં. તે વાસ્તે નિરાકાર લખાય છે અને તેના ગુણ કે લક્ષણ કાંઈ કહી શકાતાં નથી પરંતુ સત્તાએ કરીને તેમાં સર્વ ગુણ હતા પણ પ્રગટ નહોતા.



પછી તેને પોતાને પ્રગટ થવાની ઈચ્છા થઈ ત્યારે અગમથી બ્રહ્મરૂપ પ્રગટ થયો અને પોતાને જ્ઞાન થયું તથા એને પોતાને સ્વરૂપ દેખાયું અને સ્વરૂપને જ્ઞાન પ્રગટ થયાં. સત્તાએ કરી તે બ્રહ્મમાં સર્વ ગુણ, જ્ઞાન અને પદાર્થ હતા. જેમકે સત્તાએ કરી બીજમાં સર્વે ઝાડ, ફલ, ફુલ, પાંદડા વગેરે છે. તેમ બ્રહ્મમાં પણ સર્વે લીલા, સર્વે માયા અને સર્વે વસ્તુ હતી. સર્વથી પહેલાં બ્રહ્મ પ્રગટ થયો. પછી તે બ્રહ્મમાંથી પાંચ તત્ત્વ પેદા થયા. અને તે પછી સર્વે લીલા. સર્વે માયા અને સર્વે વસ્તુ તેથી ઉત્પન્ન થઈ, જેમકે એક મૃતિકાની હજારો વસ્તુઓ પેદા થાય છે. તેમાં સર્વનો ઘાટ જુદો, રંગ જુદો, ગુણ જુદા, આકાર જુદો અને લક્ષણ પણ જુદાં જ હોય છે. પણ તે સર્વેના માંહે એક જ મૃતિકા છે અને બીજું કાંઈ પણ નથી. તેમ આ સર્વે વસ્તુ એકજ બ્રહ્મથી થયેલી છે બીજું નથી. એવું મહાપુરૂષોને જ્ઞાનીજનો કહી ગયા છે.

ચિત્તમાં દ્રઢ વિશ્વાસથી નિશ્ચય કરવો જોઈએ કે આ સંસારમાં જે પદાર્થ છે તે સર્વે એકજ છે. માત્ર તેનાં નામ અને રૂપ જુદાં છે. જેમકે ખાંડના અનેક પ્રકારના પદાર્થ બનાવવામાં આવે છે, અને તે સર્વેનાં નામ તથા રૂપ જૂદાં હોય છે, પણ તે સર્વે પદાર્થોમાં એકજ ખાંડ છે. એવી રીતે આ સંસાર એકજ વસ્તુથી થયો છે. જેમ સમુદ્રમાં લહેરીઓ અને પરપોટા છે. અને સમુદ્રની લહેરો તથા પરપોટા તથા પાણી બંધાઈને પર-પોટા ચઢે છે કરા પડે છે, પત્થર સમાન બરફ થઈ જાય છે, અને સર્વેનાં સ્વરૂપ જુદાં જણાય છે. પણ તે સર્વે એકજ પાણી છે. બીજું કાંઈ નથી. એવી રીતે આ સર્વે સંસાર એકજ બ્રહ્મ છે. અને એટલા માટે સંતનો સમાગમ કરવામાં આવે છે, ત્યારે જ્ઞાનનો ઊદય થાય છે. અને સર્વે ભ્રમણા મટી જાય છે. સંશય મટી જાય છે, આત્મજ્ઞાન પ્રગટ થાય છે વળી નિર્ભય પદ પામે છે. સર્વેમાં એકજ વસ્તુ જુએ છે પણ જયાં સુધી વ્યવહાર છે ત્યાં સુધી આચાર વિચાર રાખવો જોઈએ. કેમકે ન રાખવામાં આવે તો દુઃખ થાય છે. માટે લોકોની સાથે સંસાર વ્યવહારમાં રહી આપણે આપણું કામ કરી લેવું જોઈએ.

કહ્યું છે કે “લોક મળે તો લોકાચાર, ઔર સંત મળે તો એકાકાર.” એવી રીતે કામ કરી લેવું જોઈએ. આ સંસારમાં થોડા દિવસની જીંદગી છે. માટે પરમાત્માનું ભજન કરી તમારા આત્માને સદ્‌ગતિ થવાને આત્માને ઉપદેશ કરો. અને પંચ શત્રુઓનો નાશ કરી પરમાત્માનું ભજન કરો, જેથી કલ્યાણ થશે અને આત્મપદને પામશો.

મેમરી
બુસ્ટર



જો કોઈ વાત **યાદ** ના આવે તો **આંખો બંધ** કરીને યાદ કરો, સ્મૃતિમાં **૨૩%** વધારો થાય છે...

જો કોઈ વાત યાદ ના આવતી હોય તો આંખો બંધ કરીને તેને યાદ કરવા પ્રયાસ કરો. આમ કરવાથી ભુલાયેલી વાત પણ યાદ કરવામાં મદદ મળે છે. બ્રિટિશ સંશોધનકર્તાએ આ મુદ્દે સંશોધન કર્યું છે. સંશોધનના પરિણામો એ આવ્યા છે કે આંખો ખુલ્લી રાખીને યાદ કરવાને બદલે આંખ બંધ કરીને વિચારવાથી સ્મૃતિ ક્ષમતા ૨૩ ટકા વધે છે. લીગલ એન્ડ ક્રિમિનોલોજી સાઈકોલોજી જર્નલમાં આ અભ્યાસનું પ્રકાશન થયું છે. એસ્ટન યુનિવર્સિટીના સાઈકોલોજી વિભાગના પ્રાધ્યાપક અને સંશોધનકર્તા રોબર્ટ નેશ કહે છે કે તમારી આસપાસની ખલેલ પહોંચાડતી વસ્તુઓ પરથી નજર હટાવી લો તો મસ્તિષ્કમાં સામંજસ્ય બેસાડવાની ક્ષમતામાં વધારો થાય છે. તેને કારણે એકાગ્રતા વધે છે અને જે યાદ કરવા માંગતા હોવ તે જલદી યાદ આવે છે. રોબર્ટ કહે છે કે આંખો બંધ કરવાથી જૂની વાતો અને જાણકારીઓની મસ્તિષ્કમાં એક તસ્વીર બનવા લાગે છે. સંશોધન કહે છે કે વધુ પડતી બેચેની અને માનસિક તંગદિલી વચ્ચે કેટલીક બાબતો યાદ કરવી મુશ્કેલ બની રહે છે. જ્યારે કાંઈક યાદ કરવું હોય ત્યારે મસ્તિષ્ક પર દબાણ ના વધારો.

ઓસ્ટ્રેલિયાના સંશોધકે ૨૯,૫૦૦ લોકો પર ઓનલાઈન સર્વે કરીને સ્મૃતિશક્તિ વધારવાની ૬ પધ્ધતિ સૂચવી હતી. (૧) રોજ મહત્તમ ૧ કલાકથી વધુ ટીવી ના જુવો. (૨) શરાબસેવન બંધ કરવું (૩) કેફી દ્રવ્યોથી બચો. (૪) નોવેલ અને પુસ્તકો વાંચો. (૫) ક્રોસવર્ડ કોયડા ઉકેલો. (૬) સીમિત માત્રામાં ચા કે કોફીનું સેવન કરો.

સંસ્કારનું ઝરણું...

"બાળક વિશ્વવાટિકાનું મહેકતું ફૂલ છે." તે વિશ્વ-ઉદ્યાનમાં ખીલે છે, પાંગરે છે અને મહોરે છે. આ ફૂલને સદાય મહેકતું રાખવાનું કામ માતા-પિતા પાસેથી પ્રાપ્ત થયેલા સારા સંસ્કાર જ કરી શકે.

"માતા એ બાળકની સૌ પ્રથમ સંસ્કાર ગુરૂ છે." માતા બાળકને અનરાધાર સ્નેહવર્ષા કરી ભીંજવી નાખે છે. માતૃત્ત્વની ગંગામાં પાવન થયેલું બાળક માતા પાસેથી ભાષા શિક્ષણ અને ઉચ્ચ મૂલ્ય શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરે છે. પિતા પણ બાળકના વિકાસમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. બાળકના સંસ્કાર સંવર્ધનમાં પિતા એક વડીલ અને નિયામક તરીકેનું કાર્ય કરે છે.

પોતાના પરિવાર કે કુટુંબ સાથે બાળકનો ઘનિષ્ઠ સંબંધ હોય છે. બાળકના સર્વાંગીણ વિકાસમાં તેના કૌટુંબિક વાતાવરણની ગાઢ અસર હોય છે. હકારાત્મક કૌટુંબિક વાતાવરણ બાળકના મનમાં હકારાત્મક વિચારોનું સર્જન કરે છે. જે બાળકને દેશનો આદર્શ નાગરિક બનવામાં મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે.

જે શિક્ષણ દ્વારા બુદ્ધિ, સ્મૃતિ ખીલે છે અને જેમાં માતા-પિતાના સંસ્કાર છે તે અંતઃશિક્ષણ છે. બહારનું શિક્ષણ ગમે તેટલું સારું હશે, પણ બાળક જો સંસ્કારવિહીન હશે તો તે યશસ્વી નીવડશે નહિ. કહેવાય છે કે માતા-પિતા એ તો સંસ્કારશિલ્પી છે. માતા-પિતા દ્વારા તેમના બાળકોને આપવામાં આવતું સંસ્કાર-શિક્ષણ એ સર્વ શિક્ષણોમાં શ્રેષ્ઠ છે.

"બાળક શકિતઓનો પુંજ છે. ચૈતન્યમૂર્તિ છે." બાળકમાં રહેલી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓને ઓળખી, યોગ્ય માર્ગે બહાર લાવી તેને યોગ્ય દિશા આપવાનું કામ શિક્ષણ કરે છે. સત્ય, અહિંસા, કરુણા, દયા, પ્રેમ, વાત્સલ્ય, નિષ્ઠા વગેરે જેવાં મૂલ્યોનું શિક્ષણ નાનપણથી જ માતા-પિતાએ તેમના બાળકોને આપવું જોઈએ કે જેથી બાળકનો શારીરિક, માનસિક, સાંવેગિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ શક્ય બને.

સારા સંસ્કાર બાળકના વર્તનમાં ઈષ્ટ પરિવર્તન લાવે છે, બાળકની મૂર્છિત ચેતનાને જગાડી, તેના જીવનના અંધકારમાં પ્રકાશ ફેલાવી, તેના જીવનને ઉન્નત/શ્રેષ્ઠ બનાવવાનું પ્રેરણા પાથેય પુરૂં પાડે છે.



કેટલીક એવી **રમતો** અને **વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગ** છે, જેના દ્વારા વિદ્યાર્થીની **એકાગ્રતા** અને **યાદશક્તિ**માં નોંધપાત્ર **વધારો** કરી શકાય છે...



ધર્મેશગીરી એન. ગોસાઇ
વાંકિયા, ધ્રોલ

વિદ્યાર્થીમિત્રો આવો, આપણે થોડીક રમતો જોઈએ. જેના દ્વારા એકાગ્રતા ખીલવી શકાય. તમે પણ તમારી જાતે એ પ્રકારની બીજી રમતો શોધી કાઢજો અને દરરોજ રમજો. રમવાથી માત્ર આનંદ નથી મળતો, પણ મનને એકાગ્ર કરવા માટેની પ્રક્રિયા આ રમતો દ્વારા થતી હોય છે.

(૧) ઘરમાં ભાઈ-બહેન હોય તો દરરોજ ચેસ રમો. ચેસ એ માત્ર સમય પસાર કરવાની રમત નથી. પરંતુ ચેસ દ્વારા આપણી મૌલિકતા ખીલે છે. એકાગ્રતા વધે છે. યાદશકિત વધે છે. સાથે સૌથી મહત્ત્વનો એવો ધીરજનો ગુણ આપણામાં વિકસે છે. ચેસ રમતી વખતે સતત ધ્યાનથી ચેસ બોર્ડ પર જોવું પડે છે. સાથે રમાઈ ગયેલી ચાલ અને હવે પછી રમાનારી ચાલ વિશે સતત મૌલિકતાથી વિચારવું પડે છે. એમાં ઉતાવળો નિર્ણય કામ લાગે નહીં. ધીરજથી એકાગ્રતાપૂર્વક ચેસ રમવી પડે. ચેસની રમત આપણામાં બૌદ્ધિક શકિત ખીલવતી હોય છે.

(૨) ધારો કે તમે ત્રણ-ચાર મિત્રો છો, તો કેરમ રમો. કેરમમાં કૂકરીને એક ચિત્તથી નિશાન ટાંકીને સ્ટ્રાઈકર વડે મારવી પડે છે. એ કૂકરી ખાનામાં જશે નહીં. કેરમ રમતા હો ત્યારે તમે એક આંખ બંધ કરીને સ્ટ્રાઈકર વડે કૂકરીના એવા સ્થાન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો કે એ કૂકરી ખાનામાં જઈ શકે. આ રમત પણ વિદ્યાર્થીમાં એકાગ્રતાનો ગુણ ખીલવે છે.

(3) એક નવા પ્રકારની રમત. થોડાક મિત્રો રૂમમાં ભેગા થાઓ. અડધી મિનિટમાં રૂમનું નિરીક્ષણ કરો અને પછી જેટલી વસ્તુઓ યાદ આવે તે લખો. જે વિદ્યાર્થી વધુ વસ્તુઓ લખશે તે જીતેલો ગણાશે. આ રમત બહું મઝા પડે એવી

છે. એનું કારણ એ છે કે એમાં ધ્યાનપૂર્વક આખા રૂમનું નિરીક્ષણ કરવાનું, સાથે વસ્તુઓ યાદ રાખવાની છે. મનમાં સ્પર્ધાભાવ જાગે અને બીજા કરતાં વધુ વસ્તુઓ યાદ રહે એ ઉત્સાહમાં ખૂબ ધ્યાનથી રૂમની ચીજ વસ્તુઓ જોવાય. આમ, માત્ર ત્રણ-ચાર મિનિટની આ રમત વિદ્યાર્થીઓમાં એકાગ્રતાનો ગુણ ખીલવી શકવા અત્યંત શકિતશાળી છે.

(૪) વર્તમાનપત્ર લો. પહેલાં પાનાં પરનાં હેડિંગ વાંચો. બે-ત્રણ મિનિટ પછી સમાચારોના હેડિંગ મોઢે લખવાની કોશિશ કરો. કેટલા સમાચાર યાદ રહ્યા એના પરથી તમારી એકાગ્રતાનું માપ નીકળશે. શરૂઆતમાં કદાચ એવું પણ બને કે માત્ર એક-બે સમાચાર જ યાદ રહ્યાં હોય, પરંતુ આ રમત થોડાક દિવસ રમશો એટલે સ્વાભાવિક જ તમને મઝા આવશે. પછી આખા પાનાંનાં મોટા ભાગનાં સમાચારો તમે મોઢે લખી શકશો. આ રમતમાં મહત્ત્વનું એ છે કે આંખ અને સાથે તમારું મન જયારે વર્તમાનપત્ર વાંચતા હો ત્યારે અક્ષરો પર કેન્દ્રિત થાય છે. વાંચવાનું અને એને યાદ રાખવાનું સાથે બનતું હોય છે.

(૫) રુબિક ક્યુબ સોલ્વ કરવાની સ્પર્ધા રાખી શકાય. સૌથી ઓછા સમયમાં જે સોલ્વ કરી શકે તેને વિજયી ઘોષિત કરવો. રુબિક ક્યુબમાં પણ દરેક પોઝિશનમાં અલગ અલગ



આલ્ગોરિધમ યાદ રાખવાની હોય છે. જેથી એકાગ્રતા અને યાદશક્તિમાં ઘણો વધારો થાય છે.

(૬) તમે શાળામાં હો તો ઊંધેથી આંક બોલવાની તમારા બે-ત્રણ મિત્રો વચ્ચે સ્પર્ધા રાખો. કેટલી સેકન્ડમાં સો થી એક સુધી તમે બોલી શકો છો એની નોંધ કરો. જે વિજયી થાય તેને તાળીઓથી વધાવો. જયારે ઊલટા આંક બોલતા હો છો ત્યારે તમારું સમગ્ર ધ્યાન એ બોલતા આંક પર હશે. ઊલટી એબીસીડી પણ બોલી શકાય. પરિણામે ચિત્ત બોલાતા આંક પર કેન્દ્રિત થશે. ફાયદો સરવાળે વિદ્યાર્થીઓને જ થવાનો છે.

(૭) એવી સ્પર્ધા રાખો કે વિજ્ઞાનના શિક્ષક આજે કયા કલરનો શર્ટ પહેરીને આવ્યા છે ? અચાનક પ્રશ્ન પૂછાતો હોય ત્યારે વિદ્યાર્થી તરીકે અનુભવી શકીશું કે જેને જોઈએ છીએ તેને આપણે પૂર્ણરૂપે જોતાં નથી. પરિણામે શર્ટ કે પેન કે ચશ્માં કે નાનીનાની બાબતો પર ધ્યાન આપતાં નથી. આ રમતનો લાભ એ છે કે આપણે જે કંઈ પણ જોઈશું તે પૂર્ણરૂપે જોઈશું, ઝીણવટથી જોઈશું. જે કંઈ પણ વાંચતા હોઈએ છીએ તે લગભગ અધૂરું વાંચતા હોઈએ છીએ - જોતાં હોઈએ છીએ. પરિણામે એ યાદ રહેતું નથી. એકાગ્ર થવું હોય તો જે કંઈ પણ જોઈએ તે ત્રિપરિમાણીય એટલે કે ચારે બાજુથી ધ્યાનથી જોઈએ અને તો જ આપણને એકાગ્રતાનો મહત્તમ લાભ મળી શકે.

(૮) એકમેક સાથે દડાનો કેચ પકડવાની રમત, બેડમિંગ્ટનની રમત, દડાને ફર્શ પર હાથથી વારંવાર ઉછાળવાની રમત જેવી અનેક રમતો તમે જાતે જાતે શોધી શકો છો. દરરોજ નવી નવી રમતો રમો. તેથી રમતોમાં પણ કંટાળો ન આવે.



એકાગ્રતા માટેના કેટલાક વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો:

રમતો દ્વારા વિદ્યાર્થી કઈ રીતે એકાગ્રતા કેળવી શકે એ આપણે જોયું. પરંતુ એકાગ્રતા કેળવવી એ માત્ર એકાદ-બે દિવસની પ્રક્રિયા નથી. વખતોવખત સભાનતાપૂર્વકના પ્રયાસથી જ આપણે એકાગ્રતા કેળવી શકીએ. એકાગ્રતા ભંગ થવાના કેટલાક અવરોધકો આપણે જોયા. જ્યારે પણ એકાગ્રતા કેળવવી હોય ત્યારે સૌ પ્રથમ તો એકાગ્રતા ભંગ કરે એવી કઈ કઈ બાબતો છે એ જાણીને, એને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. કેટલીક એવી વિશિષ્ટ બાબતો પણ છે, જે કરવાથી એકાગ્રતા કોઈ પણ ક્ષણે અથવા કોઈ પણ બાબતમાં ભલે એ અરસિક વિષય હોય તો પણ જાળવી શકાય છે. એનું કારણ એ છે કે અનેકવિધ તરકીબો દ્વારા, અનેક પ્રકારના પ્રયાસો દ્વારા આપણે મનને કોઈ પણ ક્ષણે, કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં એકાગ્રતાની તાલીમ આપી છે. તેથી બનશે એવું કે જ્યારે પણ જે કોઈ પણ કાર્ય કરીશું તે ધ્યાનપૂર્વક એકચિત્તે કરીશું. પરિણામે એ કાર્ય નિશ્ચિત સમયમાં સફળતાપૂર્વક પાર પણ પડી શકશે.

વિદ્યાર્થીઓનો કોર્સ બાકી રહી ગયાની જે ફરિયાદ વારંવાર સાંભળવા મળે છે. એનું કારણ એક એ પણ છે કે, વિદ્યાર્થી ધ્યાનપૂર્વક કશું વાંચતો નથી. પરિણામે એને ભય રહે છે કે જે વાંચ્યું છે એ ભુલાઈ ગયું છે. આ ભયને કારણે એ વાંચેલું જ ફરી વાંચતો હોય છે. પરિણામે પરીક્ષા નજીક આવે છે ત્યારે લગભગ બધા જ વિષયના કોર્સ બાકી રહી ગયા હોય છે. તેથી પરીક્ષા વખતે થોડાક સમયમાં શું વાંચવું અને શું ન વાંચવું? એની અવઢવને લીધે એ ભયાનક તનાવમાં સરી પડતો હોય છે. એક વાત બહુ ચોક્કસ છે કે ધ્યાનથી વાંચીશું તો વાંચેલું નિઃશંક યાદ રહેશે ને વાંચેલું યાદ રહેશે તો આપણામાં સ્વયંભૂ આત્મવિશ્વાસ જાગશે.

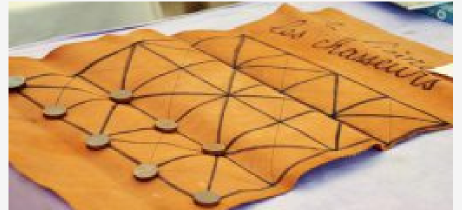
એકાગ્રતા જાળવવા માટે થોડાક પ્રયોગો કરવા જરૂરી છે. શરીર અને મનને અમુક વિશિષ્ટ પ્રકારની આદત પાડવી જરૂરી છે.

(૧) વાંચતી વખતે આપણે જોઈશું કે આપણું શરીર લાંબો સમય એક જ સ્થિતિમાં બેસી શકતું નથી. બે-ત્રણ કલાક વાંચવું હોય તો આપણે વારંવાર કુદરતી ક્રિયા માટે, પાણી પીવા માટે કે કશુંક લેવા-મૂકવા માટે ઊઠતા હોઈએ છીએ. ઘણી વખત શરીરને એવી કોઈ જરૂરિયાત હોતી નથી પણ થકાનનો અનુભવ થવાને કારણે અથવા અમુક ભાગ ખાલી ચઢવાથી આવતી ઝણઝણાટીને કારણે ઊઠવું જ પડે છે, બેસી શકાતું નથી. એક જ સ્થિતિમાં બેસવાની ટેવ પાડવી હોય તો શરૂઆતમાં પાંચ મિનિટ અથવા દસ મિનિટ બેસો. એ દરમિયાન શરીરનું હલનચલન થવું જોઈએ નહીં. કશું જ કરવાનું નથી. આપણે માત્ર શરીરને તાલીમ આપી રહ્યા છીએ. આખા દિવસમાં ત્રણ-ચાર વખત એક જ સ્થિતિમાં બેસવાની ટેવ પાડો. ધીમે ધીમે સમય વધારતા જાવ. એક સ્થિતિ એવી આવશે કે થોડાક દિવસ પછી તમે કલાક, દોઢ કલાક, બે કલાક સુધી પણ થાક્યા વિના બેસી શકશો. વાંચવાની તો બહું ઈચ્છા હોય પણ જ્યારે શરીર થકાનનો અનુભવ કરતું હોય ત્યારે સ્વાભાવિક જ મનના દબાણથી વંચાતું તો હોય, પણ એ યાદ રહેતું નથી. અસુખની લાગણી શરીર અનુભવે ત્યારે એકાગ્રતા જળવાતી નથી. પરંતુ લાંબો સમય બેસવાની ટેવ પાડશો તો કલાકો સુધી પ્રસન્નતાપૂર્વક વાંચી શકાશે.

(૨) તમે જ્યારે બેસવાની આદત શરીરને પાડવા જઈ રહ્યા છો ત્યારે સાથે આંખને પણ એક સૂક્ષ્મ કેન્દ્રમાં જોવાની ટેવ પાડતા જાવ. સામે ૐનું ચિત્ર અથવા મીણબત્તી અથવા બીજું કંઈ પણ જે તમને જોવાનું ગમે એ મૂકો. જ્યારે તમે બેઠા હો ત્યારે ધ્યાનપૂર્વક એ ૐને જોતાં રહો. મન ચંચળ છે એટલે ઘણી વખત ઈચ્છા થશે કે આજુબાજુ શું થાય છે તે જોઈએ. પરંતુ સામેના ૐને જોવાના સંકલ્પમાં તમે મક્કમ રહો. આંખ કોઈ એક વસ્તુ પર આ રીતે એકાગ્ર થતાં શીખશે. પરિણામે તમે જ્યારે વાંચતા હશો ત્યારે પૃષ્ઠ પરના અક્ષરો આંખની એકાગ્રતાને કારણે સુસ્પષ્ટ જોઈ શકશો. લાંબો સમય સુધી તમને વાંચવાનો કંટાળો આવશે નહીં. બનશે એવું કે જેમ તમે કલાક, દોઢ કલાક, બે કલાક સુધી સ્થિરતાથી બેસી શકો છો તેમ તમારી આંખ પણ એકાગ્રતાથી જે તે વસ્તુને જોતી રહેશે, થાકશે નહીં, સાથે વાંચવાની પ્રક્રિયા દરમિયાન સતત પ્રસન્નતાનું ઝરણું વહેતું રહેશે.

(૩) જ્યારે તમે બેઠા હો, જ્યારે તમે એકચિત્તથી સામેના ૐને જોતા હો ત્યારે તમારા વિચારો પણ કોઈ એક કેન્દ્રમાં સ્થિર કરવાની કોશિશ કરો. આંખ કોઈ એક કેન્દ્ર પર સ્થિર થઈ છે. હવે વિચારોને કોઈ એક કેન્દ્ર પર સ્થિર કરવાના છે. આપણે જાણીએ છીએ કે મનમાં વિચારો ધસમસતા પૂરની જેમ આવતા-જતા રહે છે અને જ્યારે પણ નકારાત્મક વિચારો વેગથી આવે છે ત્યારે આપણા બધા જ સંકલ્પો, આપણી બધી જ ઈચ્છાઓ, આપણાં બધાં જ સ્વપ્નો એમાં ઘસડાય જાય છે. જ્યારે વિચારને કોઈ એક કેન્દ્ર પર સ્થિર કરવાના હોય છે ત્યારે હંમેશા એ કેન્દ્ર હકારાત્મક જ હોવું જોઈએ. દા.ત. તમારો સંકલ્પ છે કે હું પરીક્ષામાં પ્રથમ નંબરે પાસ થઈશ, તો જ્યાં ૐનું ચિત્ર છે ત્યાં મનોમન તમારા આ સંકલ્પને ચિટકાવી દો. એવું ન ફાવે તો ૐના ચિત્ર સાથે તમારો સંકલ્પ પણ લખીને ત્યાં ચિટકાવી દો અને સતત વાંચતા રહો. હું પરીક્ષામાં પ્રથમ નંબરે પાસ થવાનો છું અથવા હું ડૉક્ટર બનવાનો છું અથવા હું ખૂબ મહાન કાર્યો કરવાનો છું - જેવા સંકલ્પો દરરોજ મનમાં વાંચતા રહો. વિચારોને એ સંકલ્પ પર કેન્દ્રિત કરો, જેથી નકામા વિચારો મનની કચરાપેટીમાંથી ફેંકાઈ જશે અને સારા હકારાત્મક વિચારો જ તમારા મનમાં આવતા રહેશે. જ્યારે આ સંકલ્પ તમે મનમાં કેન્દ્રિત કરો છો. ત્યારે ચમત્કાર એ થશે કે એ વિચારને અનુસંગીને બીજા વિચારો તમને આવશે. પરિણામે તમારા મનમાં એક હકારાત્મક વાતાવરણ સર્જાશે. એનો લાભ એ થશે કે તમે કોઈ પણ કાર્ય એકાગ્રતાપૂર્વક કરી શકશો અને સફળતાના ઉચ્ચતમ શિખરે બિરાજી શકશો.

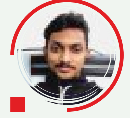
અલબત્ત, આ પ્રયોગ શરૂઆતમાં અભ્યાસ કરવા માટે લાંબો સમય કરો એ હિતાવહ છે પરંતુ અભ્યાસ થઈ જાય પછી અને તમને તમારામાં વિશ્વાસ બેસે કે હવે હું કલાકો સુધી બેસીને ધ્યાનથી વાંચી શકીશ અને વાંચેલું યાદ રાખી શકીશ ત્યારે આ પ્રયોગોની સમયમર્યાદા ઘટાડીને દરરોજ રાતે સૂતાં પહેલાં તમને અનુકૂળ હોય એટલો સમય ઓછામાં ઓછી દસ મિનિટ તો કરવો ખૂબ જ જરૂરી છે. પરિણામે તમારું મન સતત તમારા સંકલ્પને વળગી રહેશે અને તમે ઉત્તરોત્તર પરીક્ષામાં ઉત્કૃષ્ટ દેખાવ કરતા જશો. તમે પણ ખુશ, તમારું કુટુંબ પણ ખુશ, તમારા મિત્રો પણ ખુશ ને તમારા શિક્ષકો પણ ખુશ.



મેનેજમેન્ટ
ટીપ્સ

તમારામાં કયુ **જીનિયસ** છૂપાયું છે?

ચિરાગગીરી જી. ગોસાઇ
અમદાવાદ



તમારા ઘડતરની પ્રક્રિયામાં કયાંક સિદ્ધિ માટેનું બીજ સૂતેલું પડયું છે. તેને જગાડવામાં આવે અને કામે લગાડવામાં આવે તો તમને એટલી અસાધારણ ઊંચાઈએ લઈ જાય જ્યાં પહોંચવાની તમે કદી કલ્પના પણ ન કરી હોય.

જે રીતે એક શ્રેષ્ઠ સંગીતકાર વાયોલિનના તારમાંથી અદ્‌ભૂત સંગીતની સૂરાવલી રેલાવે છે, એવી જ રીતે તમે પણ તમારા મનમાં સૂતેલા જીનિયસને જગાડીને તમે જે હાંસલ કરવા માગતા હો તે ધ્યેય તરફ તેને આગળ ધપાવી શકો છો.

અબ્રાહમ લિંકને ૪૦ વર્ષની ઉંમર સુધી જે કંઈ કર્યું તેમાં માત્ર નિષ્ફળતા જ મળી હતી. તેમને જીવનમાં એક જબરજસ્ત અનુભવ ના થયો ત્યાં સુધી તો તેઓ સાવ સામાન્ય માનવી હતા. જેની કોઈ કયાંય નોંધ નહોતું લેતું. પણ આ અનુભવે તેમના મન અને હૃદયમાં સૂતેલા જીનિયસને જગાડી દીધો અને આ વિશ્વને એક મહાન માણસ મળ્યો. એ 'અનુભવ'માં વેદના અને પ્રેમની લાગણીઓનું મિશ્રણ થયું હતું. તેમને આ અનુભવ આપનાર એન્ન રૂટલીગ નામની એક મહિલા હતી. લિંકને આ મહિલાને સાચો પ્રેમ કર્યો હતો.

એ હકીકત તો જાણીતી છે કે પ્રેમની લાગણી શ્રદ્ધા તરીકે ઓળખાતી મનની સૌથી નજીકની સ્થિતિ સાથે જોડાયેલી છે. આ કારણે જ વ્યકિતના વિચાર આવેગને આધ્યાત્મિકતા સુધી લઈ જનાર સૌથી મોટું પરિબળ પ્રેમ જ છે. પોતાની સંશોધન કામગીરી દરમિયાન આ લેખકે અસાધારણ સિદ્ધિ મેળવનાર સેંકડો લોકોનાં જીવન અને કામગીરીની સમીક્ષા પરથી શોધી કાઢયું કે લગભગ આ તમામ લોકોના જીવનમાં કોઈ એક મહિલાના પ્રેમનો પ્રભાવ આવશ્યક હતો.

સમગ્ર માનવજાતિમાં જાણીતા થયેલા મહાત્મા ગાંધી શ્રદ્ધાની શકિતનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ છે. પૂરી માનવજાતમાં શ્રદ્ધાની શકિતના જે અસાધારણ ઉદાહરણો જોવા મળે છે તે આ મહામાનવે સાકાર કરી બતાવ્યા હતા. આધુનિક યુગમાં કોઈપણ જીવિત વ્યકિત કરતાં વધુ શકિત ગાંધીજીએ બતાવી છે અને આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે આ માટે તેમની પાસે નાણાં, યુદ્ધટેન્કો, સૈનિકો કે પછી યુદ્ધ માટેની અન્ય કોઈ પણ સામગ્રી જેવાં સત્તાનાં પરંપરાગત સાધનો નહોતાં. ગાંધીજી પાસે નાણાં નહોતા, ઘર નહોતું કે વૈભવી વસ્ત્રો પણ નહોતાં, પરંતુ તેમની પાસે શક્તિ હતી. એ શક્તિ તેમણે કેવી રીતે હાંસલ કરી હતી?

તેમણે શ્રદ્ધાના સિદ્ધાંત અંગેની પોતાની સમજ દ્વારા એ શક્તિ ઊભી કરી હતી, જેને તેમણે ૨૦ કરોડ લોકોના મનમાં ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરી હતી.

ગાંધીજીએ અદ્‌ભૂત શાણપણથી ૨૦ કરોડ લોકોના મનને પ્રભાવિત કર્યા હતાં અને તમામને એક જ મનની જેમ સંગઠિત કરીને સામૂહિક રીતે આગળ લઈ ગયા હતા.

શ્રદ્ધા સિવાયનું પૃથ્વી પરનું બીજું કયું પરિબળ આ કામ કરી શકયું હોત?



મોંમાં થતા ચાંદાના કારણો અને તેનો ઉપચાર...



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઇ
જામનગર

મોઢાની અંદરની સપાટી કે જેને મ્યુકોઝા કહે છે. તે વિવિધ પડથી બનેલી હોય છે. આ પડમાં ભંગાણ પડે એટલે તેને ચાંદા કહેવામાં આવે છે.

ચાંદા પડવાના કારણો :

સામાન્ય રીતે ચાંદા બે કારણસર પડી શકે છે. તેમાંથી છે તેનું પડ કંઈક વાગવાથી નીકળી જવાને કારણે અથવા તેની સપાટીને જરૂરી ન્યુટ્રિશન ન મળવાને કારણે. કોઈ કોઈ વાર આ પ્રકારના ચાંદા અમુક રોગપ્રતિકારકશકિત સાથે સંકળાયેલા કે આખા શરીરના રોગને કારણે થાય છે. આમાંથી વાગવાને કારણે થતાં ચાંદા જોઈએ તો તેની પાછળનાં કારણોમાં

મિકેનિકલ કારણ: દાંતનું વાગી જવું.

કેમિકલથી થતા ચાંદા: અમુક પ્રકારની દવાઓની આડઅસરને કારણે થતાં ચાંદા.

થર્મલ ઈન્જરી: કોઈ ગરમ વસ્તુ ખવાઈ જવાથી થતાં ચાંદા.

રેડિએશન: કોઈ કારણસર રેડિએશનના સંપર્કમાં આવવાથી થતાં ચાંદા.

એફ્થસ: આમાં હેરિડિટરી હોય છે એટલે કે માતા-પિતાને થતું હોય તો સંતાનમાં તે જોવા મળે છે.

એલર્જી: જેમ કે ખાવાની વસ્તુની એલર્જીને કારણે ચાંદા પડી શકે છે.

ઉણપ: વિટામિન, ફોલિક એસિડ અને આયર્નની ઊણપને કારણે ચાંદા થતાં હોય છે.

પેટની બિમારી: પેટની અમુક બીમારીને કારણે ચાંદા થાય છે. જેમકે, અપચો, કબજિયાત વગેરે.

બીજું કારણ ઓટોઈમ્યુન ડિસીઝ:

જેમાં શરીરના અમુક કણ સામે શરીરના જ બીજા કણ કામ કરે તેને ઓટોઈમ્યુન કહેવાય. જેમાં લુપસ, પેમ્ફિંગસ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

જર્નલાઈઝ કારણ: અમુક આપણી શરીરની સ્થિતિ હોય છે જેમકે, રીટર (reiter) ડિસીઝ વગેરે.

ડ્રગ રિએકશન: સ્ટિવન જોન્સન સિન્ડ્રેમ જે અમુક દવાઓની આડઅસર કે એલર્જીના કારણે ચાંદા થતાં હોય છે.

ગ્રાનુલોમેટ્સ ડિસીઝ :

ઈન્ફેકશનના કારણે થતા ચાંદા :

આમાં ત્રણ પ્રકારનાં ઈન્ફેકશન હોય છે. તેમાંથી એક છે વાઈરલ જેમ કે, હર્પિસ. બીજું છે બેકટેરિયલ જેમ કે સિફિલીસ અને ત્રીજું છે ફૂગ જેમ કે કેન્ડિડાયાસીસ.

ગુટખાથી પણ ચાંદા પડે:

આપણે ત્યાં મુખ્યત્વે ચાંદા થવાના કારણોમાં ગુટખા અને તમાકુનું સેવન મુખ્ય કારણ છે. તે ઉપરાંત સ્મોકિંગની કુટેવ અને આલ્કોહોલનું સેવન તેમાં વધારો કરી શકે છે. જ્યારે પણ વારંવાર ગુટખા ખાવામાં આવે તો મોઢાની ચામડીના સેલ મરી જાય છે જેથી ચામડી કડક થઈ જાય છે અને મોઢાની અંદર રોગ વધી જાય ત્યાં સુધી રોગની દર્દીને ખબર પડતી નથી. આવા સંજોગોમાં કેન્સર જેવી બીમારી થવાની શકયતા તથા તે ઝડપથી ન પકડાય તેવી શકયતા પણ વધારે રહેલી છે. એટલું યાદ રાખો કે ચાંદા ઘર્ષણથી થતો રોગ છે. તેથી તમાકુવાળા પાન મસાલા હોય કે તમાકુ વગરના બંનેથી તે થઈ શકે છે. જેથી મોઢામાં થતા કેન્સરથી બચવાનો સૌથી સારો રસ્તો એ છે કે કોઈપણ પ્રકારના વ્યસનથી દૂર રહેવું અને જો વ્યસન હોય તો છોડી દેવું જોઈએ.

લક્ષણો:

મોટાભાગે વ્યકિતને મોઢામાં બળતરા બળતી હોય અથવા દુ:ખાવો થતો હોય તેવું લાગતું હોય છે. કોઈક વાર ખાવાનું ખાવા કે ઉતારવામાં અથવા પાણી પીવામાં તકલીફ પડતી હોય છે. ઈન્ફેકશનથી થતાં ચાંદામાં દર્દીને તાવ પણ હોઈ શકે છે.

નિદાન:

મોટાભાગે નિષ્ણાત ડૉકટર ચાંદાની પ્રકૃતિ જોઈને ચાંદા કયા પ્રકારનાં છે તે કહી શકતા હોય છે. દર્દીનો હિસ્ટ્રી જાણીને પણ ડૉકટર ચાંદા થવાનું કારણ શોધી શકે છે. જરૂર પડે લોહીના અમુક રિપોર્ટ કરાવીને વિટામિન કે લોહતત્ત્વની ઊણપ જાણવામાં આવે છે. અમુક સંજોગોમાં જો ચાંદા બે અઠવાડિયા કરતા વધારે સમયથી હોય તો તેની બાયોપ્સી લઈને લેબોરેટરીમાં તપાસ કરવામાં આવે છે. રોગપ્રતિકારક શકિતને કારણે થતાં ચાંદામાં શરીરના બીજા અવયવો જેમકે, ચામડી, પેટની તપાસ અને શરીરનાં બીજા અંગોની તપાસ પણ કરવામાં આવે છે. ઈન્ફેકશનથી થતાં ચાંદામાં ઘણી વાર લોહીની તપાસ કરવામાં આવે છે.

સારવાર:

મોટાભાગના ચાંદા તેની જાતે જ મટી જતાં હોય છે. જેમ કે, કંઈક વાગવાથી થતાં ચાંદા, દાંત વાગવાથી થતાં ચાંદા. જો વારંઘડીએ દાંતથી ઈન્જરી ન થાય તો તેની જાતે જ મટી જાય છે. આમાં જરૂર જણાય તો જેલ કે દવા લગાવવાનું સૂચવાય છે. જો દાંતથી થતાં ચાંદા વારંવાર થાય તો દાંતના ડૉકટર પાસે જઈને દાંત ઘસાવી આપવામાં આવે છે. ઘણીવાર રાત્રે ડેન્ટલ પ્રોટેકિટવ ડિવાઈસ એટલે કે એક જાતનું ચોકઠું પહેરીને સૂવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

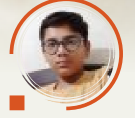
જો રોગપ્રતિકારક શકિતને કારણે થતાં ચાંદામાં જો લોહતત્ત્વ કે વિટામિનની ઊણપના કારણે ચાંદા થતાં હોય તો તેને સરભર કરવાથી ચાંદા મટી જતાં હોય છે.

ઓટોઈમ્યુન ડિસીઝ મોટાભાગે તેની જાતે જ મટતાં રોગો હોય છે. તેમાં જ્યારે ચાંદા વધારે હોય તો અમુક પ્રકારની દવાઓ આપવી પડતી હોય છે જેમકે, સ્ટિરોઈડની ગોળી. તેવી જ રીતે ડ્રગ ઈન્ફેકશનને કારણે થતાં ચાંદામાં દવાઓ આપવામાં આવતી હોય છે. ઈન્ફેકશનને કારણે થતાં ચાંદામાં જો તે વાઈરસને કારણે થતાં હોય તો એન્ટિવાઈરલ દવાઓ, બેકટેરિયાને કારણે હોય તો એન્ટિબાયોટિક અને ફૂગના કારણે થયા હોય તો એન્ટિફંગલ દવાઓ આપવાથી તે મટી જાય છે.

બોધ
કથા

વખતબાવા અને મનુષ્ય...

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત



એક મોજી શખ્શ ભાણામાં સારાં સારાં પકવાનો પીરસી જમવાની તૈયારીમાં હતો. તેને વિચાર આવ્યો કે આવું સરસ ભોજન પા અથવા અર્ધા કલાકમાં જમ્યા પછી તેની મોજ એકદમ અલોપ થઈ જાય તેના કરતા વધુ વખત તે ચાલુ રહે તો કેવું સારું ! આ કારણસર વખતને રોકી રાખવાની તેણે જરૂરત વિચારી. પણ વખત અટકાવેલો અટકતો નથી, એમ તો એ જાણતો હતો, તેથી તેને અટકાવવા માટે એક યુક્તિ રચી, વખતને તેણે કહ્યું, “વખતબાવા ! મારી ઈચ્છા થઈ છે, અને હું તમને માનપૂર્વક નોતરૂં આપું છું કે હમણાં તમે મારી સાથે જમવા બિરાજો. ખાવાનું બહુ સ્વાદિષ્ટ છે. મારી ખાત્રી છે કે એ ભોજન જમવાથી તમને બહું આનંદ થશે.” વખતે કહ્યું, “તમારી કૃપા માટે ઉપકાર માનું છું સાહેબ, પણ મારાથી એ બનશે નહીં. મારે મારૂં કામ નિયમિત રીતે બજાવવું જોઈએ.” એક કહીને વખતબાવા સડસડાટ આગળ નીકળી ચાલ્યા, અને તેને રોકવા ઈચ્છતા માણસને ભોજન જમ્યા વગર જ કામે વળગવું પડ્યું, કેમકે ભોજન જમવાનો નીમેલો વખત પૂરો થઈ કામ કરવાનો વખત શરૂ થયો હતો.

બોધ : વખતની ગતિ અચૂક છે. તે નિરંતર એક સરખી રીતે વહ્યો જાય છે. કોઈનો અટકાવેલો તે અટકતો નથી. કોઈનો લલચાવેલો તે લલચાતો નથી અને કોઈનો ગભરાવેલો ગભરાતો નથી. માણસોએ જો તેનો લાભ લેવો હોય તો તેને આવતો જ પકડી પોતાનાં કામો નિયમિત વખતે કરી લેવાં. વખત ચૂકયા કે કામ થવું કઠણ. વખત ચૂકયા તો જાણે ભવ ચૂકયા. ગયેલા પૈસા પાછા આવે છે, પણ ગયો વખત કદી પાછો મળતો નથી.

દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત



એક બેન હાથમાં હથોડો લઈને છોકરાની સ્કૂલે પહોંચ્યા.
પટાવાળાને પૂછ્યું, અશોક સરનો કલાસ કયો છે?
પટાવાળો ગભરાઈને અશોક સર પાસે પહોંચ્યો અને કીધું કોક બેન હાથમાં હથોડો લઈને તમને ગોતે છે.
અશોક સર પણ ગભરાઈ ગયા. તેઓ પ્રિન્સિપાલની ઓફિસમાં ગયા અને વાત કરી શું મામલો છે તે જાણી આવવા વાત કરી.
પ્રિન્સિપાલ બેન પાસે ગયા અને કહ્યું, શાંત થઈ જાવો અને જણાવો શું બાબત છે?
બહેને કીધું હું શાંત જ છું. મને અશોક સરનો કલાસ બતાવો અને મારો છોકરો કઈ બેંચ પર બેસે છે ઈ બતાવો. મારે ત્યાંની ખીલ્લી ઠોકવી છે આજે ત્રીજુ પેન્ટ ફાટયું છે...!

* * * * *

મહિલા : સાહેબ મારૂ વજન કઈ રીતે ઘટી શકે?
ડૉક્ટર : તમારી ગરદનને ડાબે-જમણે હલાવો.
મહિલા : કયારે?
ડૉક્ટર : જ્યારે કોઈ ખાવાનું ઓફર કરે ત્યારે.

* * * * *

ગ્રાહક : ભાઈ, તેં દાઢીની સાથે મારી ચામડી પણ છોલી નાખી.
વાળંદ : ચિંતા ન કરશો, હું તમારી પાસેથી માત્ર દાઢી બનાવવાના જ પૈસા લઈશ.

* * * * *

દર્દી : ડૉક્ટર સાહેબ હું બધી વાતો ભૂલી જાઉં છું. કોઈ સારી દવા આપો.
ડૉક્ટર : એક કામ કરો, પહેલાં તમે મને ફી ચૂકવી દો. કયાંક દવા લીધા બાદ ફી ચૂકવવાનું ભૂલી ના જાવ.

* * * * *

સાંજે સોસાયટીના ગાર્ડનમાં બધી લેડીઝ ચૂપચાપ બેઠી હતી.
કોઈએ પૂછ્યું, કેમ બધા ચૂપ છો?
તો એકે કહ્યું, આજે બધી હાજર છે...!

* * * * *

એક ભાઈએ ઈન્જેકશન લેતો એનો ફોટો મૂકયો.
એના એક મિત્રએ પૂછ્યું, પહેલો ડોઝ કે બીજો?
પેલા ભાઈએ જવાબ આપ્યો, સાતમો.
મિત્રએ પૂછ્યું, સાતમો?
પેલો ભાઈ કહે, હા, કૂતરૂ કરડયું તું....!

* * * * *

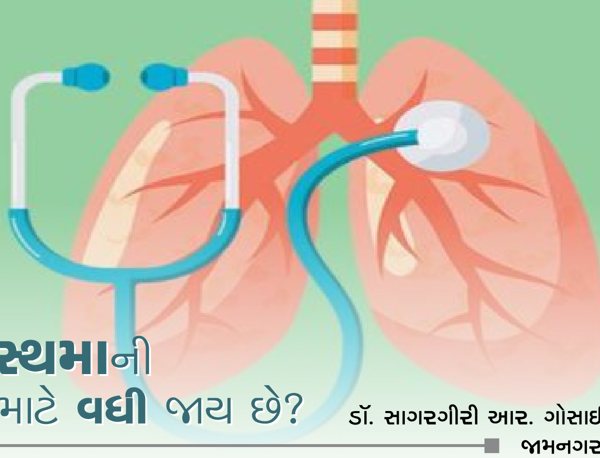
જજ: તમને ખબર હતી કે લેડીઝ ગાડી ચલાવે છે તો રોડથી જરા દૂર રહેવું જોઈએને?
ફરિયાદી : કયો રોડ? હું તો ખેતરમાં બેઠો બેઠો બીડી પીતો'તો, તોય ઉપાડી લીધો...!

* * * * *

બે મુર્ખાઓ બેન્ક લૂંટવા ગયા પણ બંદૂક લઈ જવાનું જ ભૂલી ગયા. તોય બેંક તો લૂંટી જ.
બોલો કેવી રીતે? બેન્ક મેનેજર પણ મુર્ખો જ હતો. એણે કહ્યું : 'અરે કશો વાંધો નહિ, બંદૂક કાલે બતાવી જજો!

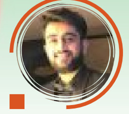
* * * * *

બકાએ પેરાશૂટ વેચવાની દૂકાન ખોલી.
ગ્રાહક : આ પેરાશૂટ કેવી રીતે કામ કરે?
બકો : એકદમ સિમ્પલ છે. આને પહેરીને વિમાનમાંથી ભૂસકો મારવાનો અને લાલ બટન દબાવીને પેરાશૂટ ખોલી ધીમે-ધીમે, હળવે-હળવે હવામાં પીંછાની જેમ તરતાં તરતાં નીચે આવી જવાનું.
ગ્રાહક : અને જો લાલ બટન દબાવ્યા પછી પણ પરાશૂટ ન ખૂલ્યું તો?
બકો : તો લઈને આવજો, પૂરા પૈસા પાછા...!

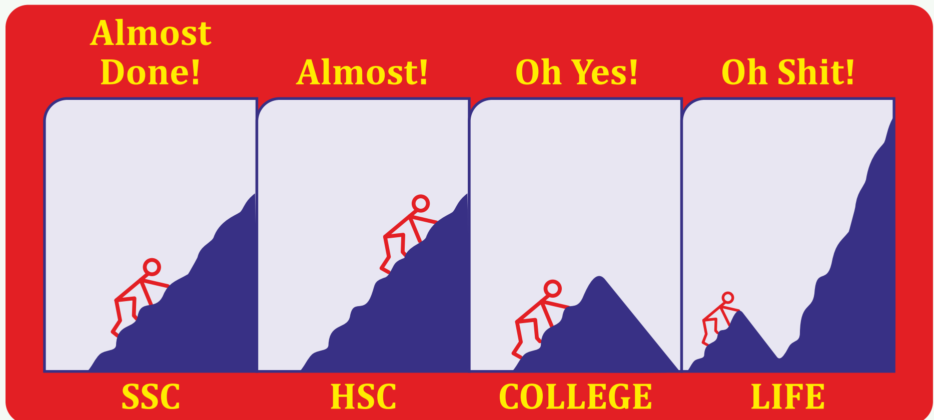


દિવાળીના સમયમાં અસ્થમાની તકલીફ શા માટે વધી જાય છે?

ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર



દિવાળીના દિવસો દરમ્યાન ફટાકડાનો ધુમાડો અને અન્ય વાયુ પ્રદુષણને કારણે અસ્થમાનો રોગ વધારે વકરે છે. ફટાકડાને કરણે થયેલું પ્રદુષણ તો ઘણીવાર સામાન્ય માણસના શ્વાસમાં પણ ગંભીર તકલીફ પેદા કરતું હોય છે. આ સિવાય બદલાતી ઋતુ આ તકલીફમાં ખૂબ વધારો કરે છે. તહેવારોના સમયમાં ખાનપાનમાં વપરાતા કલરયુકત અને એસેન્સયુકત પદાર્થો પણ એલર્જીમાં વધારો કરી શકે છે. ફેફસાનું કામ શરીરમાં હવામાંનો ઓકિસજન લોહીમાં ભેળવવાનું અને શરીરમાં થતી ચયાપચયની ક્રિયામાં ઉત્પન્ન થયેલા કાર્બન ડાયોકસાઈડને બહાર ફેંકવાનું છે. અસ્થમામાં જ્યારે પણ દર્દીને એલર્જન્સ અથવા પ્રદૂષણના સંપર્કમાં આવે કે તરત જ શ્વાસનળી પર ઈન્ફેકશન લાગે છે અને તેને લીધે શ્વાસનળીમાં સોજો આવવાથી તનું સંકોચન થતું હોય છે. આ સંકોચન અને સોજાને કારણે હવાની આપ-લે કરવા એટલે કે પૂરતો શ્વાસ લેવા જરૂરી જગ્યા મળતી નથી અને તેને કારણે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ ઊભી થાય છે. અસ્થમાના દર્દીમાં સતત ઉધરસ આવવી, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, ફેફસામાં સિસોટી વાગતી હોય તેવો અવાજ આવવો. નાક અને આંખમાંથી પાણી તથા સતત છીંક આવવી અને ક્યારેક તાવ આવવા જેવાં લક્ષણો જોવા મળે છે. જો તમને પહેલેથી અસ્થમા હોય અથવા તો આ બધાં લક્ષણો તીવ્ર જોવા મળે તો તરત જ ડૉક્ટરની સલાહ લેવી હિતાવહ છે. ડૉક્ટર સૂચવે તે પ્રમાણેની સારવારથી સ્થિતિ સામાન્ય થઈ શકે છે.



દશનામ
સરક્યુલર

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનનો ચોથો અંક આપ સૌને ગમ્યો અને ઘણા લોકોએ પોતાના અભિપ્રાય પણ મોકલીને મારા આ પ્રયાસને બિરદાવી મારો ઉત્સાહ વધાર્યો તે બદલ આપ સૌનો આભાર અને આનંદની લાગણી સાથે આ પાંચમો અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું. મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યક્તિ, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી ટેલિગ્રામ ચેનલ :

"DASHNAM Circular"

Telegram Channel Link : https://t.me/dashnamcircular પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ-સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન ।
મા કર્મફલહેતુર્ભૂર્મા તે સંગોઽસ્ત્વકર્મણિ ।।



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

•

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તન્વી - મંથનપુરી
(રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત)